

Les Rencontres

d'amitié

HIVER 2025



Les rencontres d'amitié ont pour objectifs de favoriser la vie associative entre les personnes aînées, mais aussi de les connecter aux bonnes ressources. Elles se dérouleront autour de plusieurs rencontres thématiques, dont certaines animées par des invités ayant l'expertise dans leurs domaines.

LIEU PAROISSE JEAN XXIII

1194 Bd Saint-René O, Gatineau, QC

Salle 2, accès par l'arrière

NB: Présence d'escaliers pour accéder à la salle.



✓ Inscription gratuite

- Choisir les activités qui vous intéressent.
- Communiquer avec nous par téléphone au (819) 568-0747 poste 105 ou par courriel au info@cabgatineau.com

CENTRE D'ACTION
Bénévole
DE GATINEAU

Consultez toute la programmation au verso



PROGRAMMATION POUR LA PÉRIODE DU 6 FÉVRIER – 15 MAI 2025



Café rencontre

Partage de thématiques choisies par les participants ayant pour but de valoriser les connaissances des personnes âgées.

Jeudi 6 février 2025
9h30 à 12h30

Par les participants



Assembler votre trousse d'urgence

Êtes-vous bien préparé en cas de sinistre?
Avez-vous un plan d'évacuation?
Apprenez-en davantage sur votre préparation personnelle.

Jeudi 13 février 2025
9h30 à 12h30

Par **Simon Gagné-Laflamme**
Responsable en gestion des urgences



Café rencontre

Partage de thématiques choisies par les participants ayant pour but de valoriser les connaissances des personnes âgées.

Jeudi 20 février 2025
9h30 à 12h30

Par les participants



L'alimentation et ses défis chez les personnes âgées

Venez vous entretenir au sujet des services et des bonnes pratiques alimentaires.

Jeudi 27 février 2025
9h30 à 12h30

Par **Aïssata Moussa Abba**

Agente de Planification, Programme et recherche

Catherine Richard et Chantal Brûlé
Conseillères en promotion de la santé.



Soutien aux aînés victimes d'abus en Outaouais

Un service d'accompagnement selon le rythme et la volonté des personnes âgées.

Jeudi 6 mars 2025
9h30 à 12h30

Par **Lisette Rioux**
Intervenante



Initiation au Yoga du rire

Venez en apprendre davantage sur l'univers et les vertus du Yoga du rire.

Jeudi 13 mars 2025
9h30 à 12h30

Par **Linda Leclerc**
Fondatrice et formatrice



Café rencontre

Partage de thématiques choisies par les participants ayant pour but de valoriser les connaissances des personnes âgées.

Jeudi 20 mars 2025
9h30 à 12h30

Par les participants



Testament, mandat de protection/procuration et mesure d'assistance

Plusieurs thèmes seront abordés : protection des droits, Capacité juridique, planification successorale et soins de santé.

Jeudi 27 mars 2025
9h30 à 12h30

Par **Annick Nguénang Nono**
Notaire et médiatrice accréditée
LL.B; D.E.S.S.; LL.M



Café rencontre

Partage de thématiques choisies par les participants ayant pour but de valoriser les connaissances des personnes âgées.

Jeudi 3 avril 2025
9h30 à 12h30

Par les participants



Brisez la solitude!

Les Petits Frères de Gatineau offrent la possibilité de briser l'isolement chez les personnes âgées en créant des relations d'amitié durables avec des bénévoles.

Jeudi 10 avril 2025
9h30 à 12h30

Par **Dominique Bélanger**
Coordonnatrice d'équipe



Café rencontre

Partage de thématiques choisies par les participants ayant pour but de valoriser les connaissances des personnes âgées.

Jeudi 17 avril 2025
9h30 à 12h30

Par les participants



Comprendre la maladie d'Alzheimer : Éducation et prévention

Clinique de recherches novatrices et programme de soutien innovants, stratégies de prévention afin de mieux protéger le cerveau et soutenir les personnes touchées par la maladie d'Alzheimer.

Jeudi 24 avril 2025
9h30 à 12h30

Par **Julia Cappelli M.Sc.**
Neuroscientifique



Café rencontre

Partage de thématiques choisies par les participants ayant pour but de valoriser les connaissances des personnes âgées.

Jeudi 1 mai 2025
9h30 à 12h30

Par les participants



Remettre l'équilibre dans le déséquilibre

Éducation sur les principaux diagnostics tels que l'arthrose et les entorses. Comment s'activer sécuritairement et rester en forme pour la prévention des blessures.

Jeudi 8 mai 2025
9h30 à 12h30

Par **Kyla Langerud**
Physiothérapeute



Café rencontre

Partage de thématiques choisies par les participants ayant pour but de valoriser les connaissances des personnes âgées.

Jeudi 15 mai 2025
9h30 à 12h30

Par les participants